ひと粒で、美味しさ広がる

# 古座川町の黒にんにく
# アレンジレシピ

## 古座川町とは

熊野の秘境、古座川町。美しい山々に囲まれて、空気は澄み渡り、高い透明度を誇る清流古座川がまちの中心を流れています。人口は 2650 人ほどで信号もコンビニもありません。住民は頻繁にあらわれる鹿や猪などの獣害に悩まされることも。一方でそれらの肉はジビエとしてまちの大切な資源にもなっています。

そんな古座川町で、いま秘かに人気を高めているのが“にんにく”の栽培です。梅雨が始まる前に収穫できるにんにくは雨の多いこの地域にはうってつけ。また獣害の被害にあう心配が少ないのもいいところ。高齢化により放置された農地も、軽くて扱いやすいにんにく栽培に携わる高齢者が増えることで、人の営みを感じられる美しい景観へと生まれ変わっています。

## 古座川町のにんにく栽培

にんにくには寒地系と暖地系のものがあります。古座川町のにんにくは温暖な地域で育てることができる暖地系で、収穫の時期が早く、寒地系のものよりも一回り小さいのが特徴です。植え付けは秋ごろに行い、冬の間に甘味をぎゅっと蓄えたにんにくを梅雨入り前に収穫します。

美味しい野菜の基礎となるのは“土”。シイタケの栽培が盛んな隣町から廃菌床を運び、地域の畜産農家の牛糞やにんにく用に栽培した牧草などとあわせて念入りに土づくりをします。地元の堆肥ときれいな水や空気。古座川町の美味しさがいっぱいに詰まったにんにくが育ちます。

## 旨味を凝縮した、熟成黒にんにく

にんにくを熟成させるとできあがる“黒にんにく”。健康や美容効果のある食品として話題になることも多いですが、実は味にも嬉しい変化があります。

温度と湿度を管理して二週間から一か月ほどじっくりと熟成。その過程で栄養がさらに豊富になり、水分がとんで旨味が増します。熟成した黒にんにくは匂いもほとんどしなくなり、まるでドライフルーツのように甘くなるのです。

## 無限に広がる料理のバリエーション

暖地系のにんにくは寒地のものよりも一回り小さく、そのまま一粒ほおばるのにちょうどいいサイズ。やわらかい黒にんにくをさっときざんでいつものレシピに加えれば、コクと旨味が増した一味違う料理を楽しむことができます。にんにくや野菜が苦手なお子さんからお年寄りまで、みんなの元気に寄り添う調味料。

今回は、地元高校生が考案した古座川町の黒にんにくを活かしたアレンジレシピをご紹介します。ジビエや少し甘めの醤油など、地域の素材をふんだんに使用。食材が手に入りにくい場合は、ご自宅にあるお手頃なもので代用してお楽しみください。

**＜キーマカレー＞**（材料 4 人分）

| | |
|---|---|
| 猪挽肉 | 200g |
| 玉ねぎ | 1 個 |
| にんじん | 1/2 本 |
| 完熟トマト | 2 個 |
| 黒にんにく | 4 片（古座川町産にんにく） |
| 水 | 400cc |
| カレー粉 | 大 2 |
| オリーブオイル | 大 2 |

調味料

| | |
|---|---|
| ウスターソース | 大 1.5 |
| ハチミツ | 大 1.5（日本ハチミツ、古座川町産） |
| 顆粒コンソメ | 大 1.5 |
| ケチャップ | 大 1.5 |
| 塩こしょう | 少々 |

＜作り方＞

①玉ねぎ、にんじん、トマトは粗いみじん切り、黒にんにくはできるだけ細かくみじん切りにする。

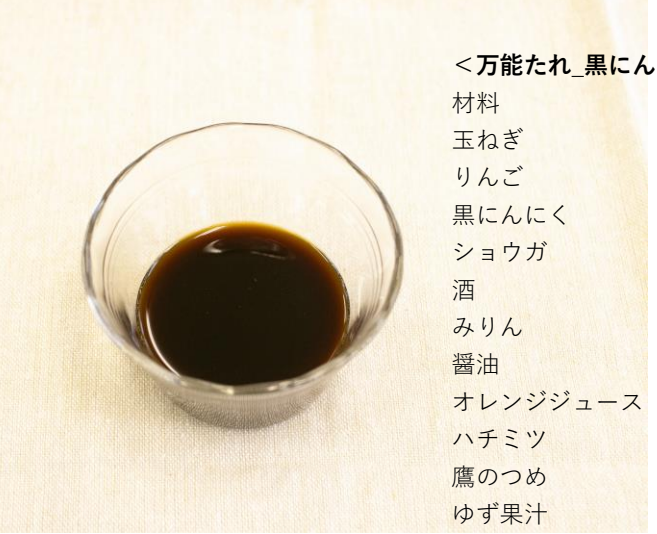
②鍋にオリーブオイルと黒にんにくを入れ、火にかける。猪挽肉とカレー粉を加えて炒め、挽肉の赤味が消えたら、玉ねぎ、にんじんを入れてさらに炒める。

③②に調味料と水を加えて煮込み、最後にトマトを入れて水分がなくなるまで煮込む。

— point —

黒にんにくの甘味でカレーなのに辛くない

にんにくに変えると大人向けのカレーに！



**＜万能たれ_黒にんにくゆず風味＞**

材料

| | |
|---|---|
| 玉ねぎ | 1/2 個 |
| りんご | 1/2 個 |
| 黒にんにく | 2 片（古座川町産にんにく） |
| ショウガ | 10g |
| 酒 | 100cc |
| みりん | 100cc |
| 醤油 | 160cc（串本町産 濃い口しょうゆ） |
| オレンジジュース | 200cc（農協果汁 100%使用） |
| ハチミツ | 40g（日本ハチミツ、古座川町産） |
| 鷹のつめ | 2 本 |
| ゆず果汁 | 15cc（平井ゆずの里果汁） |

＜作り方＞

①玉ねぎ、りんご、黒にんにく、ショウガをざく切りにする。
ジューサーに入れ、オレンジジュースを加えて滑らかにする。
②鍋に酒とみりんを入れ、火にかけて沸騰させ、アルコール分を飛ばす。
③①と醤油、ハチミツ、鷹のつめを加え、中火にかける。
④沸騰したら弱火にし、灰汁を取り除く。
⑤20 分ほど煮たらゆず果汁を加え、混ぜ合わせて火を止める。

## 万能たれ_黒にんにくゆず風味をつかったレシピ

**＜シンプルサラダ＞**（材料 2 人分）

| | |
|---|---|
| レタス | 70g |
| きゅうり | 1/2 本 |
| ハム | 2 枚 |
| 玉ねぎ | 50g（1/4 個） |
| 万能たれ | 大さじ 3 |
| ゆず果汁 | 大さじ 1（平井ゆずの里果汁） |

＜作り方＞

①レタスは手でちぎり、きゅうりは薄い輪切り、玉ねぎを薄切り、ハムはせん切りにする。
②ボウルに万能たれと、ゆず果汁（レモン汁等でも可）大さじ 1 を混ぜ合わせ、水気を取った①を入れ和える。

**＜油淋鶏風手羽先＞**（材料 2 人分）

| | |
|---|---|
| 手羽先 | 4 本 |
| 塩こしょう | 適量 |
| 酢 | 適量 |
| 片栗粉 | 大さじ 3 |
| 万能たれ | 100cc |
| 白ネギみじん切り | 大さじ 2 |

＜作り方＞

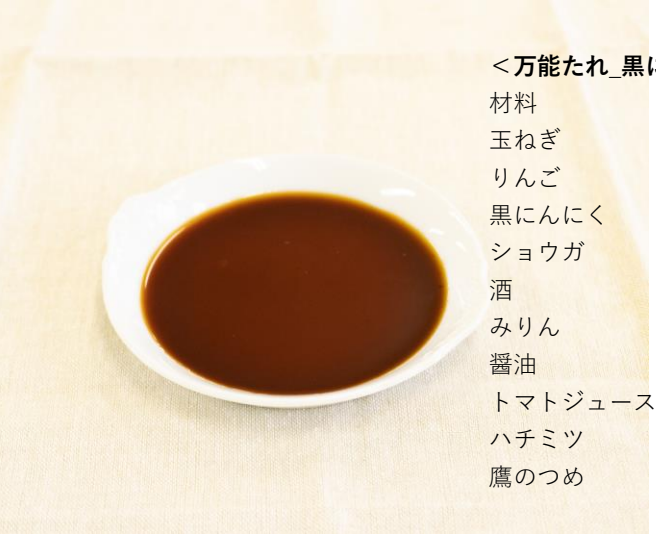
①手羽先の火の通りをよくするため、フォークで数カ所刺し、表面を酢で洗う。塩こしょう少々をもみ込み、片栗粉を薄くまぶす。
②揚げ油を中温に熱して手羽先を入れ、きつね色になるまで揚げたら取り出して油をきる。
③万能たれにネギを混ぜておく。
④手羽先に③をかける。

**＜焼き肉丼（猪肉使用）＞**（材料 2 人分）

| | |
|---|---|
| 猪肉（薄切り） | 200g（牛肉、豚肉でも OK） |
| 玉ねぎ | 1/4 個 |
| 青ネギ | 2 本 |
| ゆず | 1 個 |
| 万能たれ | 大さじ 4 |
| ご飯 | 360g |

＜作り方＞

①薄切り猪肉を万能たれに 3〜5 分つけておく。
②玉ねぎは薄切り、青ネギは小口切りにする。ゆずの皮をすりおろす。
③フライパンに①を入れ、中火で 2〜3 分焼く。肉を取り出し、残り汁と玉ねぎを炒める。
④丼にご飯を入れ、猪肉、玉ねぎをのせ、残りの焼き汁をかける。青ネギとすりおろしたゆずをのせる。



**＜万能たれ_黒にんにくバーベキュー味＞**

材料

| | |
|---|---|
| 玉ねぎ | 1/2 個 |
| りんご | 1/2 個 |
| 黒にんにく | 2 片（古座川町産にんにく） |
| ショウガ | 10g |
| 酒 | 100cc |
| みりん | 100cc |
| 醤油 | 160cc（串本町産 濃い口しょうゆ） |
| トマトジュース | 200cc |
| ハチミツ | 40g（日本ハチミツ、古座川町産） |
| 鷹のつめ | 2 本 |

＜作り方＞

①玉ねぎ、りんご、黒にんにく、ショウガをざく切りにする。ジューサーに入れ、トマトジュースを加えて滑らかにする。

②鍋に酒とみりんを入れ、火にかけて沸騰させ、アルコール分を飛ばす。

③①と醤油、ハチミツ、鷹のつめを加え、中火にかける。

④沸騰したら弱火にし、灰汁を取り除く。

⑤20 分ほど煮たら火を止める。

## 万能たれ_黒にんにくバーベキュー味をつかったレシピ

**＜焼きそば＞**（材料 2 人分）

| | |
|---|---|
| 焼きそば用蒸し麺 | 2 玉 |
| 豚こま肉 | 60g |
| キャベツ | 100～120g |
| もやし | 1/2 袋 |
| 塩こしょう | 適量 |
| サラダ油 | 大さじ 1 |
| 万能たれ | 大さじ 2～3 |
| 削りかつお、青のり、紅ショウガ | 各適量 |

＜作り方＞

①キャベツは食べやすい大きさに切る。豚肉に塩こしょうをふる。

②フライパンにサラダ油大さじ 1 を熱し、豚肉を入れて炒め、肉の色が変わったらキャベツを加え炒める。

③②のフライパンに麺を入れ、万能たれをかけてほぐしながらからめる。もやしを加え、全体を炒め合わせる。

④器に盛り、削りかつおをのせて青のりをふり、紅ショウガを添える。

## ＜黒にんにく DE おでん ～まろやかな甘み～＞（材料 4 人分）

| | |
|---|---|
| 清酒 | 1.5ℓ（猪肉が丸ごと浸る程度） |
| 猪肉（かたまり） | 300g |
| ショウガ | 15g |
| 黒にんにく | 10 片（古座川町産にんにく） |
| じゃがいも | 4 個 |
| 卵 | 4 個 |
| 白ネギ | 2 本 |
| もやし | 1 袋 |
| 白菜 | 1/4 玉 |
| 醤油 | 100cc |
| みりん | 350cc |
| ゆで麺 | 2 玉 |

— point —

猪肉のおだしと黒にんにくの甘味で深いコクのあるおでん

お好みのお野菜を入れて、我が家のオリジナルおでんに

＜作り方＞

①卵は茹でて殻をむく。ショウガはせん切りにし、黒にんにくは手でつぶす。
じゃがいもは皮をむき、4 等分に切る。白ネギは 3 ㎝の長さに切り、白菜はざく切りにする。

②鍋に清酒とショウガ、黒にんにくを入れて沸騰させる。
猪肉をかたまりのまま投入し、表面の色が変わったら取り出して一口大に切る。

③煮汁をそのまま沸騰させ、アルコールをとばす。醤油とみりんで調味し、
猪肉、じゃがいも、ゆで卵を入れる。猪肉がやわらかくなるまでしっかり煮込む。

④白菜、白ネギ、ゆで麺を入れ、火が通るまで煮込む。

# 古座川町の黒にんにく
# アレンジレシピ

発行：古座川ぼんぼりの会
令和２年３月

# 和歌山県立串本古座高等学校

# CGS 部　調理班

～黒にんにくを活用した万能たれを開発～

美味しいレシピを考えていただき
ありがとうございました！

U-SA-MA-RA

やきそば
100円
串本古座高校
CGS 部
2本で
100円